



Entschleunigen, Stress abbauen und Kraft tanken durch Shinrin Yoku!



Waldbaden beschreibt das bewusste Eintauchen in die Natur mit all ihren Heilkräften, die mithilfe achtsamer und meditativer sowie Atem- und leichter Körperübungen besonders wirksam werden.

Waldbaden wird in Japan, wo es wissenschaftlich untersucht und konzipiert wurde, sogar von Ärzten verordnet. Denn durch Waldbaden finden wir äußere und innere Ruhe, bauen gezielt Stress ab, erden uns, lockern Verspannungen, heitern unsere Stimmung auf und tanken neue Energie!

Eine optimale „Medizin“ bei stressbedingten Erkrankungen oder drohendem Burnout.

Eine Gesundheitsstärkung für Körper, Geist und Seele!

Waldbaden-Termine 2020 (Juni bis Oktober):

Waldbaden (Shinrin Yoku) wird in der Regel in Gruppen durchgeführt.

Gemeinsam schlendern wir in Ruhe und unangestrengt durch den Wald.

Um die unvermeidbaren Hagener Höhen zu bewältigen, sollte jedoch eine entsprechende körperliche Konstitution und Kondition vorhanden sein.

Bitte grundsätzlich festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und etwas zu trinken mitbringen!

Schnupper- bzw. Einzeltermine an Samstagen

04.07.20 – 13.00 bis 15.00 Uhr (2-stündig) – Stadtwald Hagen (Sternwarte)

08.08.20 – 12.00 bis 16.00 Uhr (4-stündig) – Wald am Schloss in Hohenlimburg

19.09.20 – 12.00 bis 16.00 Uhr (4-stündig) Stadtwald Hagen

17.10.20 – 13.00 bis 15.00 (2-stündig) Uhr – Fleyer Wald

Individuelle Termine

Ab 3 vollzahlenden Personen (20 Euro pro Person)

vereinbare ich mit Ihnen einen individuellen Termin zum 2-stündigen Waldbaden in Hohenlimburg, oder auch im Hagener Stadtwald, im Fleyer Wald, in Haßley, ...

Termin und Ort nach Absprache.

Kursangebote:

Ferienkurs im Juli für die Daheimgebliebenen.

08.07. bis 29.07.20 (4 x mittwochs) jeweils von 17.30 bis ca. 19.30 Uhr.

Wir werden unterschiedliche Strecken gehen, treffen uns das erste Mal aber in meiner Praxis.
Kursgebühr: 60,00 Euro. Anmeldungen direkt bei mir – bitte bis spätestens 05.07.2020.

Die einzelnen Kurseinheiten sind alle in sich abgeschlossen und können auch zum Preis von je 20,00 Euro einzeln gebucht werden – bei rechtzeitiger Anmeldung bis jeweils Montagmorgen vor dem Termin.

Im **August** findet der **Kurs bei der Ev. Erwachsenenbildung** in Iserlohn statt.

12.08. bis 26.08.2020 (3 x mittwochs) jeweils 17.30 Uhr bis 19.45 Uhr.

Treffpunkt: Parkplatz am Seilersee, Seeuferstraße, Kursgebühr: 24,00 Euro
Anmeldungen über die Geschäftsstelle der Erwachsenenbildung Iserlohn,
Tel.: 02371/795-203 oder per Mail an is-erwachsenenbildung@kk-ekvw.de.

Entspanntes Gruppenerlebnis – mit Gruppenrabatt

Vielleicht haben Sie ja Lust, die heilende Entspannung und stärkende Erholung **mit Ihrer Sport- oder Gesprächsgruppe, im Kollegen- oder Bekanntenkreis, ...** durchzuführen. Dann finden wir einen individuellen Termin für Sie bei ermäßigten Preisen (Gruppenrabatt ab 5 Personen).

Oder Sie denken gezielt an jemanden, dem diese Erfahrung gut tun könnte.

Dann verschenken Sie einen **Gutschein!**



Preise und Anmeldung:

Einzeltermine bei Leuchtimpulse:

Für 2-stündige Touren: 20,00 € pro Person, Paare zahlen 35,00 €, Familien 50,00 €.

Für 4-stündige Touren: 35,00 € pro Person, Paare zahlen 60,00 €, Familien 80,00 €.

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen (Vollzahler) oder zwei Paare.

Bei Gruppenanmeldungen ab 5 vollzahlenden Personen erhalten Sie 20 % Rabatt.

Verbindliche Anmeldungen bitte grundsätzlich bis spätestens 3 Arbeitstage vor dem (ersten) Termin telefonisch, per Mail oder Whatsapp unter 0178-6314221.

Bei individueller Terminvereinbarung gilt der Termin ab Vereinbarung und Überweisung der Kursgebühr.

Bei Kursreihen und Terminen über andere Träger/Anbieter gelten die jeweiligen Bedingungen.

Alles nachzulesen auch auf meiner Homepage unter www.leuchtimpulse.de.